

Diætisten spiller en central rolle for remission af type 2-diabetes

Af: Daniel B. Ibsen, lektor¹ og seniorforsker²;
Nikoline Pedersen, klinisk diætist³; og
Bettina Ewers, ernæringsche³

¹Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

²Steno Diabetes Center Aarhus, Aarhus Universitetshospital

³Steno Diabetes Center Copenhagen

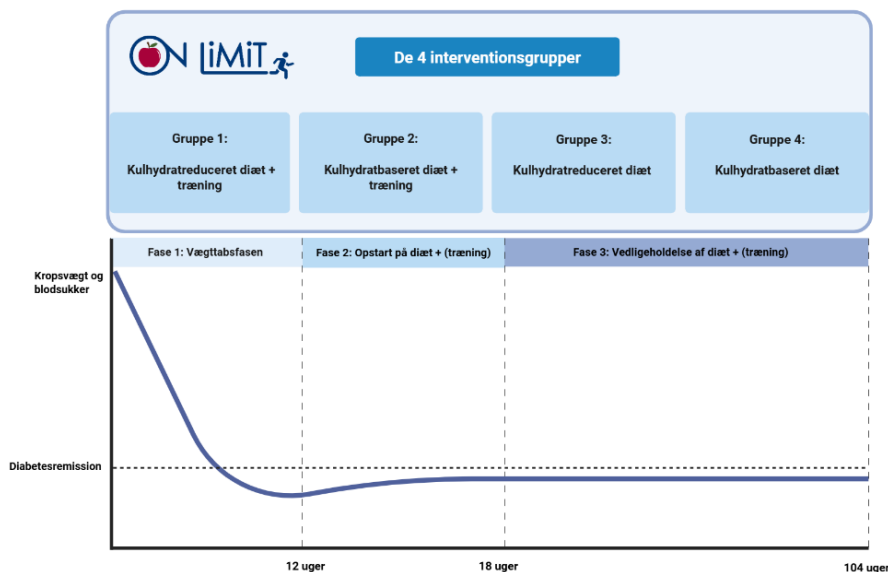
Kontakt: dbi@ph.au.dk

ON LiMiT står for: Optimal Non-pharmacological Lifestyle Modification in people with Type 2 diabetes og er et nationalt samarbejde mellem Steno Diabetes Center Aarhus, Odense og København, Bispebjerg Hospital og Københavns Universitet. Projektet undersøger, hvordan vi bedst fastholder remission af type 2-diabetes ved hjælp af kost og træning og er støttet med 101 million kroner fra Novo Nordisk Fonden. Projektet er delt op i tre faser. Først en behovsafdækning, så et pilotforsøg med 24 personer i en 1-årig intervention, og så hovedstudiet der inkluderer 1500 forsøgspersoner i en to-årig diæt- og træningsintervention med fokus på kostens kulhydratindhold samt træning ved høj intensitet.

Diætinterventionen består af tre faser. Først en væggtabsfase med lavkalorie måltidsstatning i 12 uger, herefter følger en fase på seks uger med introduktion af skræddersyede måltidskasser, hvor deltagerne får hjælp til at komme i gang med at følge enten en kulhydratreduceret (25-30 E%) eller kulhydratbaseret (50-55 E%) kost. Dette efterfulgt af en vedligeholdelsesfase på lige knapt 20 måneder, hvor deltagerne, med støtte fra diætister, skal følge den diæt, de er randomiseret til samt bibeholde deres initiale væggtab (Figur 1). Indtag af fedt og protein kan variere indenfor kosttyperne for at give bedre mulighed for individuel tilpasning.

Under de to første faser undervises forsøgsdeltagerne hver anden uge i grupper af 6-12 personer. Undervisningsindholdet spænder

Figur 1. ON LiMiT studiedesign med sammenligning af væggtab vha. måltidsstatning efterfulgt af enten en kulhydratreduceret eller kulhydratbaseret diæt med eller uden motion og almindelig klinisk praksis.



fra emner om metabolisme og væggtab til indkøbsguide og tips til at fastholde den tildelte diæt. Støtte kommer til at foregå både som gruppeundervisning og digitalt via en studie-app, hvor både diætisten og deltagerne i de forskellige grupper kan kommunikere med hinanden efter behov fx ved at lave aftaler, udveksle tips og dele opskrifter. Den mest udfordrende fase for de fleste bliver sandsynligvis vedligeholdelsesperioden. Her er der som udgangspunkt planlagt fire telefonopfølgninger med diætisten. Deltagerne skal desuden hver anden uge udfylde et kort kostspørgeskema i studie-appen, som bruges til at identificere, hvem der har behov for ekstra kontakt. App'en giver diætisten besked, hvis indtaget af kulhydratholdige fødevarer ligger for højt eller for lavt i forhold til den tildelte diæt. På den måde undgår man, at diætisten bruger unødigt tid på løbende at kontakte alle deltagere. Deltagerne har dog fortsat mulighed for selv at skrive til diætisten eller uploade en video med spørgsmål eller andre behov for hjælp via studie-app'en. Gennem hele projektet får deltagerne desuden en kropsvægt og et aktivitetsur, hvor data er koblet til studie-app'en. Alle disse

redskaber anvendes ligeledes af diætisten til at monitorere og vurdere om deltagerne overholder diæten eller skal kontaktes og have yderligere støtte.

ON LiMiT har stærkt fokus på at omsætte interventionen og resultaterne til klinisk praksis samt at sikre, at projektet er bæredygtigt og kan implementeres i større skala i sundhedsvæsenet efter projektets afslutning. Derfor interviewes både målgruppen, deltagere og sundhedspersonale før, under og efter studiet for at afdække behov for støtte til fastholdelse af livstilsændringer, graden af accept af interventionen samt hvordan den bedst kan tilpasses og forankres i praksis. Derudover gennemføres der en sundhedsøkonomisk analyse af interventionen.

Læs mere om projektet på www.onlimit.org

